



週報期數 / 2023 年 7 月第 1 週 (7/3-7/7)

目錄

🍎 當季水果.....	2
📢 產品資訊.....	10
👜 人資招募.....	14

當季水果



◆清甜爽口，Q綿細緻如櫻桃——梨山西瓜李限時供應中

「西瓜李」又稱「櫻桃蜜李」，成熟時果皮色澤嫣紅、果形酷似櫻桃，只是果實比櫻桃大得多。果皮微酸、果肉甜度高卻不膩，清甜細緻，爽口如西瓜，軟嫩如櫻桃，因而得名。

西瓜李含有豐富的氨基酸、天門冬氨酸、維生素 A、維生素 B12、膳食纖維及多種礦物質，營養豐富。惟產期十分短暫，是屬於夏季限定的稀有果



物，還請把握產期品嚐！



合作社的西瓜李主要來自海拔一千公尺以上的梨山地區，隱身於與蘋果樹或是梨樹園中。這兒四季分明、日夜溫差大，果實成長期較長，所以甜度得以充分累積在果實內，產出的西瓜李格外甜美。目前為合作社供應西瓜李的農友有胡燕倫及喻嘉璧，皆是一路堅持致力友善安心生產的資深農友，還請多多支持利用。

■胡燕倫——堅持友善環境換得的安心甜美



燕倫姐原在婚紗公司擔任主攝，每日早出晚歸，婚後還得照顧小孩。因嚮往山中生活，921大地震後，便把工作辭了，與先生及大姑一起到梨山生活，希望能幫孩子們找到乾淨的食物，也讓孩子的成長過程能有自然相伴。只是真的來到梨山，才發現山居生活不如想像中間適。一切都得從頭學起。燕倫姊不肯放棄，不懂的就查書、就問、就到別人果園打工學經驗，歷經三年的慘賠，終於漸漸收支平衡，到了第六年，果園生態漸漸穩定，燕倫逐步停用益蟲害蟲皆滅的廣效性殺蟲劑。燕倫姊的

西瓜李，訴說的是致力友善環境的農友一路堅持換來的安心甜美。還請多多支持利用！

■ 喻嘉璧——高品質管理造就的安心爽脆



喻嘉璧大哥的父親也是中橫公路的墾荒國軍之一，現在果園的這塊地，就是嘉璧大哥的父親用一輩子的生命與青春換來的。二十多年前，嘉璧大哥回到山上接手農事。由於果園處在高山水源保護區，所以嘉璧大哥早打定了主意，往減藥甚至無農藥檢出的道路努力，雖然一開始周遭人們都不看好，也擔心會血本無歸。但嘉璧大哥還是一步一腳印，該疏果就疏果，該手工割草就割，悉心照顧涵養之下，果園土壤鬆軟如地毯，有機質含量極高，足見喻大哥對於土地的用心。喻嘉璧與合作社合作超過 5 年，今年一樣達到農藥無檢出的農好級。歡迎把握機會，享用西瓜李的爽脆甜美！

貼心小提醒

西瓜李的可食用熟度區間較大，各有不同滋味。如果喜歡脆甜微酸的口感，則紅中帶青的果實已可享用並放入冰箱保存。但若喜歡更軟綿甜蜜的風味，則可置於常溫幾天，待其後熟轉為鮮紅後，再放入冰箱保存並盡快享用。

【西瓜李供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友）

合作農友	產地	級別	供應規格
胡燕倫	台中梨山	安全級	1 斤/盒
喻嘉璧	台中梨山	農好級	1 斤/盒

濃香甜嫩，芒果界LV

2023鮮芒果季

台東夏雪芒果閃亮登場

主婦聯盟合作社
Taiwan Homemakers United Consumers Co-op

◆濃香甜嫩，芒果界 LV——台東夏雪芒果產期將結束請把握

夏雪芒果（高雄 3 號）是高雄農改場耗時十多年研發，於 2008 年命名及登記，是台灣第一個有專屬身分證的芒果品種。母本是土芒果，父本為愛文和金煌，讓夏雪芒果集各家芒果優點於

一身，同時擁有土芒果的濃郁香氣，愛文芒果的細緻口感以及金煌芒果的甜蜜，籽小果肉多、纖維少，濃香滑嫩，華麗的口感讓人難以忘懷，也因而擁有「芒果界 LV」的美譽。

夏雪芒果在穠黃採收，在母樹上得到充足的養分供應，風味甜度更加天然飽滿。黃澄澄的亮麗外觀十分討喜，也讓夏雪芒果迅速成為深受國人喜愛的送禮佳品！

今年首度為合作社供應夏雪芒果的農友蕭全軒

大哥，是台東第一位種植夏雪芒果的農友。由於沒有種植芒果的經驗，蕭大哥不斷學習，在田間管理、採收流程、集貨篩選和分級包裝等作業調整，歷經數年終於穩定產出，並帶領其他農友一起成立產銷班，積極採取草生減藥栽培，讓人們吃得美味也吃得安心。而今，台東已成為夏雪芒果的主要產區。蕭大哥的兒子蕭諺廷也加入了產銷班，協助管理，增添青農生力軍。時近採收，一顆顆飽滿碩大的金黃果實高掛枝頭，宛如夏日豔陽，也預告了這一季的甜美。歡迎把握產季，多多品嚐！

貼心小提醒

收到芒果後，如果實尚未全黃，請放於常溫通風處後熟 2~3 天，以使果肉更香甜柔軟，如已黃熟，請優先食用，如果未能馬上食用，請用報紙包覆後放入冰箱冷藏。



【夏雪芒果供應小檔案】

合作農友：蕭全軒/蕭諺廷（父子）

品種：夏雪芒果

產地：台東知本

自主管理等級：安全級



Q彈甜美，大口暢快

南化草生金煌芒果供應中



◆Q彈甜美，大口暢快——南化草生金煌芒果供應中

如果說，愛文芒果宛如盛夏的豔陽，金煌芒果就彷彿是仲夏的柔美月光。從裡到外都是迷人金黃色的金煌芒果，果型碩大如木瓜，可以說是台灣果型最大的芒果之一。口感爽口清甜，透著淡淡草香，幾乎沒有酸味，果肉 Q 彈厚實宛如布丁。果籽只佔果重的 7%，可食用果肉率超

高！一刀橫切幾乎碰不到果籽，很適合喜歡大口吃芒果感受滿足的朋友，冰涼後吃更是暢快！

金煌芒果是五十年前，高雄六龜的農民黃金煌先生以美國凱特與懷特芒果為父母本選育出的品種。由於金煌屬綠皮種芒果，是最容易劣變的品種之一，所以無法等果實全熟轉黃才採收，農友會採收青果(7~8 分熟)再行催熟，購入後稍微放置後熟幾日，待蒂頭微軟後便能食用。重點是金煌芒果耐病力強，所以管理上可減少農藥的使用，果實加上套袋

保護，大大降低農藥的殘留。

■張玥騰——墾土地上的金黃月光

今年首度為合作社供應金煌芒果的農友張玥騰，果園位於台南 179 縣道深處、南化水庫上游的水源保護區內。這裡的地質屬墾土泥岩地。俗話說，「芒果乞丐命」，在有機質豐富、通氣良好的壤土地，由於果樹植株營養良好，生殖生長(結果)反而受到影響。倒是墾土地有機質含量低，普遍小於 2%，土壤貧瘠，加上因地表逕流旺盛，土層淺薄，果樹根群之分布則窄而深；此外，本區土壤 pH 值多在 8.8~9.4 之間，根據果農經驗，pH 值偏微鹼性的土壤，栽培出來的芒果果肉較 Q，口感較結實，風味也濃厚。





早年許多人不愛金煌，是因為它雖細緻如玉，香氣風味卻比愛文遜色了些。但是**南化一帶的金煌，卻因地質緣故，風味特別濃郁，甚至帶點土芒果香**，成為台南水果商人爭相收購的首選，也是許多芒果愛好者願意癡癡等候、年年回購的佳品。

玥騰家族原本以種植麻竹筍為業。十多年父親張錫斌開始轉作種甘蔗作手工柴燒黑糖，後又種了芒果。張玥騰退伍後並未離農，而是返鄉與父親一同製黑糖與管理芒果園。致力於高品質友善耕作管理，除提前停藥套袋，整枝覆蓋，製糖所餘蔗渣亦用做堆肥覆蓋；全區手工割草，園中如茵的兩耳草，正是勤於割草才得以維持的狀態。並且時常有野生動物如鸛鷓、領角鴉、野兔等出沒。園區管理優良，既能兼顧生態生態、又能兼顧風味品質。今年終於有機會邀請玥騰供應芒果給合作社品嚐，歡迎把握機會鑑賞！



貼心小提醒



還沒轉黃的金煌請放置於通風良好的室內陰涼處後熟，待蒂頭微軟即可食用，或盡速放入冰箱冷藏。但**未熟的金煌千萬不要冷藏，以免無法後熟！**

【金煌芒果供應小檔案】

合作農友：張玥騰
 品種：金煌芒果 / 愛文芒果
 產地：台南南化
 自主管理等級：安全級



◆皮薄肉多，豐盈甘甜的金牌芒果——農民黨一號芒果

「農民黨一號」可以說是國產芒果中，名字最奇特的。它是 1981 年由張銘顯先生以愛文芒果為母本，懷特芒果為父本，費時六年雜交育成的品種。因他當時為農民黨主席，因此便將這芒果命名為「農民黨」，又因其四季均會結果，又名「四季樣」。「農民黨一號」的外觀十分討喜，鮮黃、嫩青中透著胭脂粉紅；**口感兼具愛文的軟嫩細緻、土芒果的香，肉厚汁多，果核薄小，纖維細緻，甜度高而不膩口；**而且耐儲運，不易產生炭疽黑點。因此深受消費大眾喜愛。



然而當年農民黨一號芒果剛推出時，卻因為這奇特的命名，在推廣上備受波折。張銘顯先生為了推廣，**帶著這支芒果到世界各地參加果品競賽，終贏得美國匹茲堡國際競賽園藝組和食品組兩面金牌，並獲得美國專利。**帶回了世界級的認可，農民黨一號終於漸漸為國人所熟知。為合作社供應「農民黨一號」的農友張景添，正是育成者農民黨主席張銘顯先生的兒子。張家果園與嘉義仁義潭僅一壩之隔，潭水滲入地下提供潔淨水源；此外農友還留意調節園區溫度。果樹間特意拉寬行距，採草生栽培，且為顧及食用安全，連對付最惱人的果實蠅也堅持不用藥。除利用腐爛芒果吸引果蠅外，更以「黏蠅板」防範。如此用心，讓每顆芒果展現飽滿的生命力！而今在農友自售包裝盒上標示著「世界上最好吃的芒果」，便是張銘顯為自家芒果所下的註解，也是紀念當年國際大賽對這支芒果的肯定。**而在農民黨一號芒果多年的推廣奮鬥中，主婦聯盟合作社正是最主要的支持者，也是可以購買到農民黨一號的最主要管道。**而今，又到了農民黨一號的產期，想品嚐這迷人芒果風味的可得把握時機多多利用！

貼心小提醒

收到芒果後，如果果皮尚未全黃，請放於常溫通風處後熟 2~3 天，以使果肉更香甜柔軟，並挑選黃熟者優先食用，如果未能馬上食用完畢，也請用報紙包覆後放入冰箱冷藏。

【農民黨一號芒果供應小檔案】

合作農友：張景添
 品種：農民黨一號芒果
 產地：嘉義番路
 自主管理等級：農好級





◆細緻甜美，風味獨特的鑽石芒果——聖德龍芒果新鮮供應中

聖德龍芒果 (SEIN TA LONE) 原產於緬甸，果名在緬甸語裡是「一顆鑽石」的意思。聖德龍的果肉細膩、纖維極少，完全沒有酸澀感，入口多汁，甜而不膩，香氣非常特別，略帶草香，十足熱帶風情。許多人初次品嚐因為味覺體驗太特別，往往還會愣一下。果實的末端有個角狀凸起，猶如一顆小鑽石，又像鷹嘴，因此也被稱作「一粒鑽」或「鷹嘴芒果」。

今年首度為合作社供應聖德龍芒果的柯炳煌大哥，年輕時在嘉南羊乳運銷合作社任職，因喜歡台東的自然環境和生活步調，退



休後便搬到此定居務農。柯大哥的果園位於台東縣卑南鄉，果園山頭是當地相對制高點，可環視都蘭山、綠島、蘭嶼、卑南溪和利吉惡地等，景觀相當美麗。為了維持山坡地穩定、保持水土，他選擇深根的果樹為作物，並且挑選市面較為少見的品項，十多年來陸續種植楊梅和牛奶果等，並在四年前引進聖德龍芒果。以減藥草生栽培、提前套袋的方式管理，雖然費工，但為的就是供應安心又甜美的果實。歡迎多多品嚐利用。



貼心小提醒

由於品種特性，聖德龍芒果於完熟狀態食用風味最佳。收到芒果後，請置於通風良好的室內陰涼處後熟，待果皮顏色轉黃甚至橘紅（如圖），即可食用或冷藏保存。如於後熟過程中產生塊狀黑斑，雖不影響食用，但仍請盡快食用完畢為宜。



【聖德龍芒果供應小檔案】

合作農友：柯炳煌

品種：聖德龍芒果

產地：台東富源

自主管理等級：安全級



◆胭脂粉嫩蜜桃香，甜而不膩——紅龍芒果爽口登場

紅龍芒果又稱水蜜桃芒果，熟成時果皮略呈胭脂粉紅宛如水蜜桃，且熟成蒂頭會透著淡淡水蜜桃香氣，因而得名。籽薄肉多，纖維細緻，Q彈多汁。相較於其他芒果品種來說，紅龍甜度不是頂高，卻多了清爽氣息。如果您喜歡高甜度的芒果，或許吃了會有些失望，但若您是喜歡芒果香氣與口感卻又不想太甜膩，紅龍芒果應該會是個清爽多汁的好選擇。

據聞紅龍芒果是日本時代流傳下來的老品種，父母本不可考，1976年由高雄荖濃地區果農在果園中發現而流傳開來。植株強壯，略似金煌，因此又有人稱它為「紅金煌」。但因受粉不易、結果率低，且表皮薄嫩運送易碰傷，儘管外觀討喜，種植的農友卻不多，市場上仍屬少見品種。





為合作社供應紅龍芒果的有洪巧容與翁錦煌兩位農友。翁大哥是合作社老夥伴；巧容姊則是新加入供應。她原經營中醫診所多年，因緣際會在台中改良場高德錚博士介紹下開始種植金蜜芒果，從此進入農業的世界。基於所學背景，巧容姊將中醫「君臣佐使」的概念融入果園管理中，視果樹生長各階段所需使用不同資材，並以中草藥結合益生菌調製液肥，藉此改善土壤與果樹健康；全區草生栽培，園中放養雞、鵝，幫忙吃害蟲，達到減藥和友善環境的目的，提升果實品質。並且在穰熟採收，以使果實得到充分養分供應，風味更佳。如果您想認識台灣芒果的萬種風情，還請把握產期，別錯過了品嚐紅龍芒果的機會！

識台灣

貼心小提醒

紅龍芒果的果皮顏色會呈現黃、橘紅或粉紅等色澤，這是受日照多寡影響。無論是粉紅或鮮黃，均不影響口感。熟度的判定仍以蒂頭處微軟及散發香氣為主要判斷依據。

【紅龍芒果供應小檔案】（僅列出目前採收供應之農友，黃底色為今年新加入供應者）

合作農友	產地	級別	供應品種
吳洪巧容	彰化永靖	安全級	紅龍芒果、金蜜芒果
翁錦煌	嘉義義竹	安全級	紅龍芒果

水果品質說明

◆【芒果賞味小秘訣】怎麼看芒果熟了沒？

聞一聞 多數芒果本身會散發果香氣味，如聞到濃郁香氣則表示成熟可食。

看一看 如氣味無法評判，可觀察表皮果粉些許脫落、微泛油光時，為最佳賞味時機。

摸一摸 也可以輕輕按壓果實蒂頭，微軟時即可食用。

POINT 芒果於樹上熟成採摘後，建議於常溫陰涼處擺放 3 至 5 天，後熟完全風味更佳，再移入冷藏保存喔！

產品資訊

◆ 新品上市:(全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
喜願白海豚麵粉	600g	喜願行	95	7/10	無	喜願白海豚中筋麵粉，使用契作本土小麥台中選二號研磨，粉質細緻色度勻白，研磨後不經後製配粉，總

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	說明
金滑菇(環保級)萬生	150g	彰化菇類生產合作社	22	7/5	無	粉直接扮合，靜置熟成適合做白吐司、法國麵包、包子饅頭等中式麵點 彰化縣菇類生產合作社供應的「金滑菇」，是萬生生技農場取台灣闊葉林的種源，研發培育數十年的專利菌種，採無農藥、無化肥栽種生產的高品質菇類產品。色澤金黃帶點古銅，口感爽脆鮮甜，無論燒烤、火鍋、蒸蛋或簡單煮湯，都很美味。亦可冷凍保存。是方便好吃、營養豐富的新興食材，歡迎多加品嘗利用！

無農藥 無化肥 高品質
色澤金黃帶點古銅 口感爽脆鮮甜



金滑菇

濕潤菇帽是自體產生的
多醣保濕精華

我有精華 更新鮮哦！

※好康報你知 掃描 Qrcode，取得【金滑菇食譜】





◆ 恢復供應: (限量供應，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
高山烏龍春茶	150g	洪啟瑞	940	7/10	大家來品春茗!高海拔，友善環境方式栽培，產量少，品質與往年一樣好，喜愛利用的社員，請把握今年為數不多的春茶
阿里山金萱茶(春茶)		洪紹勳	480		
阿里山烏龍茶(春茶)		洪紹勳	700		
芒果青(情人果乾)	200g	鈺豐	205	7/3	芒果青又稱情人果乾，以土芒果幼果，削皮後取果肉加工，糖漬後乾燥，風味酸甜迷人，是為最具台灣鄉土味的蜜餞；不添加色素與防腐劑。

◆ 恢復供應: (限量供應，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	價格	上架時間	說明
丁香小魚乾	300g	鑫億	290	7/10	澎湖海域野生捕撈的丁香魚，無染色、不添加防腐劑，天然日光曝曬製成。炒菜、煮湯皆宜。另因因原物料成本增加，生產者進價調漲，同步調整售價。

◆ 價格異動: (因原物料成本增加，生產者進價調漲，同步調整售價，全社皆有供應)

品名	規格	生產者	舊價格	新價格	異動時間	供應區域
澎湖野生中卷	300g	湧升	240	265	7/3	全社
香魚	600g	游原智	215	235	7/3	全社
葵瓜子	300g	豪紳	78	84	7/3	全社

◆ 成分異動

品名	規格	生產者	價格	上架時間	特殊供應狀況	供應區域	異動原因說明
杏仁角 海苔脆片	120g/包	維聖發企業有限公司	165	7/4	無	全社	生產者為升級配方，減少額外的添加原料，移除酵母精粉；包裝上會有圖示者為新配方
蕎麥黑米 海苔脆片	100g/包		130				

◆ 產品優惠: (全社皆有供應)

品名	規格	生產者	原價	優惠價	優惠期間	優惠原因	9折身分是否再享優惠
虱目魚丸 (無添加磷酸鹽)	300g	正鑫	135	122	6/19-7/22	利用趨緩，生產者回饋社員採單包9折優惠，鼓勵社員利用	否
薑母鴨	1000g/包	鴨迷	290	203	批次利用完為止	因利用趨緩，採單包7折優惠價鼓勵社員多加利用。	否
燒酒雞			300	210			
花椒麻辣鍋	1200g/包	漢典	360	252			
藥膳蕈菇鍋			270	189			
金針菇	200g/包	隆谷	16	金針菇、金滑菇任選2包9折	7/5起	新品金滑菇上架同步作金針菇、金滑菇任2包優惠推廣	否
金滑菇	150g/包	萬生	22				
燕鯧輪切	300g	黃芬香	220	176	5/29-批次效期利用完為止	利用趨緩，生產者回饋社員採單包8折優惠，鼓勵社員利用	否

◆ 包材異動:

品名	舊規格	新規格	生產者	上架時間	特殊供應狀況	供應區域	異動原因說明
鮮乳坊豐樂鮮乳	936	936	慕渴股份有限公司	6/26	無	全社	1. 移除瓶標上 ISO22000 字樣(此認證為產線認證) 2. 因應生產者產品策略改變，修改產品標語、生產團隊照片

◆ 停止供應:

品名	規格	生產者	停止供應原因	停止供應時間
益全糙米(宜蘭)	2kg	陳晉恭	將以新品項替代。	現有庫存利用完為止,

◆ 產品推廣:【夏日輕鬆煮】

從容上桌 美好 WE TIME

活動時間：7/10(一)-7/29(六)

省時美味、健康安心，與你共享餐桌夏之味！

主題	品名	規格	售價	推廣價
下班夜食堂	台灣米漢堡(洋蔥牛肉)	6 入	355	312
	台灣米漢堡(素沙茶鮮菇)	6 入	295	260
	台灣米漢堡(三杯雞)	6 入	350	308
	原味香腸	300g/6 入	180	171
	蒜味香腸	300g/6 入	180	171
	馬告香腸	300g/6 入	180	171
	高麗菜豬肉水餃(沛騰) (2 件優惠)	50 入/包*2	520	458
	有機純米麵條(銀川)	280g/袋	99	89
	有機純米麵條 - 糙米(銀川)	280g/袋	99	89
澎湃野餐趣	花枝丸	300g	235	212
	燕鮭輪切(2 件優惠)	300g*2	440	330
	石斑魚(黃芬香)	500g	395	365
	赤鱗笛鯛(紅雞母)	550g	423	380
	岩生雪巖 - 半雞(大)	1000g	540	515
	羊肉片(紐西蘭)	300g	300	285
	發芽玄米	1kg	260	245
	胚芽米(銀川)	3kg	355	320
	原味雞肉粥	320g	99	90

主題	品名	規格	售價	推廣價
	滷肉燥(2件優惠)	200g*2	180	<u>153</u>
	有機素蠔油(2件優惠)	210ml*2	210	<u>189</u>
	調合油(新配方)	3L	695	<u>626</u>
輕食給活力	手工百香芒果果醬	230ml	160	<u>140</u>
	手工玫瑰草莓果醬	230ml	240	<u>192</u>
	桑椹果粒醬	300g	225	<u>200</u>
	原味沙拉醬	300g	70	<u>63</u>
	金桔番茄沙拉醬	250g	82	<u>78</u>
	核果零食	300g	168	<u>155</u>
	青提子	303g	125	<u>115</u>
	鹽炒腰果	150g	165	<u>155</u>
	薄鹽胡桃	150g	235	<u>225</u>
	有機鷹嘴豆	500g/包	115	<u>105</u>
	優質特級冷壓橄欖油	750ml	595	<u>580</u>
	杏鮑菇披薩	290g/2片	132	<u>120</u>
	奶皇包(2件優惠)	300g*2	154	<u>139</u>
	麥香餅皮	600g	125	<u>112</u>
健康好呷涼	即溶仙草	3g*15包入	240	<u>215</u>
	青心烏龍茶菁粉	30入/袋	460	<u>435</u>
	四方乳清優酪乳(2件優惠)	946ml*2	294	<u>265</u>
	有機銀耳(2件優惠)	40g*2	330	<u>280</u>
	有機綜合米穀粒	150g/盒	110	<u>99</u>

※優惠品項與優惠身分系統將擇優折扣

※產品數量·依各站所現場數量為主

人資招募

歡迎認同合作社的你/妳加入我們的行列！

招募職缺：

- 數位社群編輯專員、會計專員、品保專員、有機農產驗證稽核員、系統分析師、驗收理貨人員、乾貨理貨人員(工作地點：三重總社)
- 儲備站長(工作地點：大台北地區、大直站、新店站)
- 月薪站務(工作地點：北南分社、新莊站、賴厝站、河堤站、美術館站)



合作社徵才網址

● 短時數時薪站務(工作地點：雙和站)

職缺說明請至 104 人力銀行查詢 <https://goo.gl/jkinnX>，或來電洽詢總社陳先生
(02)2999-6122 分機 352，[或將履歷寄至 leo.chen@hucc-coop.tw](mailto:leo.chen@hucc-coop.tw)。